



༥ གཞུང་གི་ཁྲིའུ་མཁའ་ལྟུང་།

ལྷན་ཁྲིའི་ཕྱོད་ལོ་ལྟར་ལས་པ་ལྟར་།

བཀྲ་ཤིས་གཞུང་ལོ་གསར་པ་འི་དགའ་སྟོན་ཆེན་མོ།
 བཀྲ་ཤིས་འདྲི་དྲུག་ལོ་ངས་སྟོན་འཛིན་པ་པས་སྟེད།
 བཀྲ་ཤིས་མི་རྒྱལ་སྟོན་འཛིན་པ་དགའ་བདེར་རྩ།
 བཀྲ་ཤིས་རྒྱལ་རབས་གསར་པ་འི་ལོ་གསར་རྟེན།

བཟླ་མེས་ཁང་བཟང་དར་ཚོན་མཉམ་བྱས་བསྐྱབ།
 བཟླ་མེས་ལུང་པའི་དཔལ་ཡོན་རྩ་རྩྭ་རྒྱས་རྒྱས།
 བཟླ་མེས་ཡུལ་གྱི་བཀོད་པ་རྩ་བ་ལྷུག །
 བཟླ་མེས་དུས་རབས་གསར་པའི་ལོ་གསལ་རྒྱད།

དཀའ་སྤྱད་འབྲས་བུའི་སྤྱིར་བ་སེམས་ལ་སྒྲིན།
གཏལ་བཟང་འབྲུག་རྒྱ་ཡལ་ཡང་ཀུན་ལ་བྱབ།
འཕེལ་རྒྱས་སྤྱར་བ་ནལ་མཁའ་འོ་སྒྲིག་ལ་འགྲན།

བཀྲ་ཤིས་རྒྱལ་རབས་གསར་པའི་ལོ་གསར་ཟླ།

དཔངས་ཕུག་གི་དུས་བབ་བས་མི་རྣམས་སྒྲིང་།
 དཔལ་འཕྲོད་ཡོང་འབབ་ལམ་བྱ་སྒྲུ་ཆེར་བཤངས།
 དཔངས་ཀྱི་འཆོ་བའི་མཐུག་སྒྲེང་གང་དགོས་འཛོམས།
 དག་མིས་དུས་དབས་གསར་པའི་ལོ་གསར་རྒྱང་།

བཀྲ་ཤིས་ཁང་བཟང་བལྟགས་གྲལ་འོད་ཀྱིས་ཁངས།
 བཀྲ་ཤིས་མི་རྒྱལས་དགའ་བདེའི་དཔལ་ལ་འཁོད།
 བཀྲ་ཤིས་གྲོ་སྤྲེལ་མར་རིལ་ས་མཐོ།
 བཀྲ་ཤིས་དྲུས་རབས་གསར་པའི་ལོ་གསར་རྒྱད།

བཀྲ་ཤིས་སྐྱ་ཡི་སྒོ་མོ་བྱ་སེ་བྱ།

བཀྲ་ཤིས་བྱོལ་མཚོད་པ་འབྲུལ་སེའབྲུལ།
བཀྲ་ཤིས་ཆང་མུད་མཐོན་པོར་འཁྱུག་སེའཁྱུག
བཀྲ་ཤིས་དུས་རབས་གསར་པའི་ལོ་གསར་ཟླད།

བཀྲ་ཤིས་ལོ་ལ་ན་མ་ཡང་ལུན་ཆོག་མ་ཤོག །
 ལྷན་ཆོན་ཆེ་ཐག་རིང་བའི་ལྷན་འདུན་ཡོད།
 ལྷན་ཐེགས་བདེ་ལ་འཁོད་བའི་ལྷན་འདུན་ཡོད།
 ལྷན་རབས་གསར་བའི་བདེ་ལྷན་ཆོར་བར་ཤོག

བཀྲ་ཤིས་ལོ་ལ་ནམ་ཡང་བདེ་ལེགས་ཤོག །
 བྱིས་པ་སློ་རིག་བཀྲ་བའི་སྒྲིན་འདུན་ཡིང་།
 ཤེས་རིག་ཡོན་ཏྲན་འཕེལ་བའི་སྒྲིན་འདུན་ཡིང་།
 དུས་རབས་གསར་པ་དེ་ཤེས་དཔལ་རྒྱས་པར་ཤོག



༡། གནམ་ལོ་གསར་པར་སྤྱིང་སྟོབས་གསར་པ་སྐྱེད་དགོས།

འཇམ་མེད་ཀུན་དུ།

གནམ་ལོགས་པ་གར་སོང་། ལོགས་རྒྱུ་འཛོལ་བའི་
 འོག་དཀར་ལ་པ་བའི་རྒྱུ་རྒྱུ་ལྟགས་དམ་ཞིག་དང་།
 རྒྱུ་རྒྱུ་པོ་གདོང་ལ་འཐོབ་པའི་ལྷའི་གཉེར་རིས་.....
 གསར་པ་ཞིག་ཟེང་།

གནལ་མོ་གསར་མོང་། རྒྱུ་པའི་དུས་ལྷོ་མོ་གསར་མོ།
 རྒྱུ་པའི་མེ་པག་ལ་མ་ལྷན་ལྷན་ལྷན་པའི་པའི་མེ་མས་ཀྱི་རྒྱུ་པའི་
 ལྷན་ལྷན་པའི་། གཞོན་ལྷོ་པའི་དུས་ལྷོ་མོ་གསར་མོ། གཞོན་
 ལྷོ་པའི་མེ་མས་ལ་མ་ལྷན་པའི་མེ་མས་ལྷན་ལྷན་པའི་
 ལྷན་ལྷན་པའི་། ལྷོ་པའི་པའི་མེ་མས་ལྷན་ལྷན་པའི་
 གཞོན་ལྷོ་པའི་མེ་མས་ལྷོ་པའི་མེ་མས་ལྷོ་པའི་། ལྷོ་པའི་
 ལྷོ་པའི་མེ་མས་ལྷོ་པའི་མེ་མས་ལྷོ་པའི་། ལྷོ་པའི་
 ལྷོ་པའི་མེ་མས་ལྷོ་པའི་མེ་མས་ལྷོ་པའི་། ལྷོ་པའི་

གནམ་ལོགས་དང་ཤར་མོང་། ལོགས་མ་འེད་ལས་།
གསར་འེད་ཅིས་པའི་དཔེ་བཞིན། ང་ཚོས་གནམ་ལོགས་
པའི་ལས་གསར་མང་པོའི་ཁྲིད་ནས། འཛོལ་གསར་པར་།
ཁྱུང་ལྟ་དང་འཛུགས་ཀྱིད། དྲོ་དུ་ལོགས་ནི་འདས་དང་།
མ་འོངས་བར་གྱི་མཚམས་ཕྱོད་ཅེས་ལས། མེས་དང་ལུས་།
པོ་བཟླས་པའི་སྐུ་བ་གསར་པའི་ལམ་སྟེ་མ་འེད། གནམ་ལོ་
གསར་དུ་ཤར་ཡང་། ཤར་སེལ་ལས་ལུ་བ་པའི་ལུས་སྐྱིད་ལུང་
བཞིན་རང་སེལ་དང་འཕྲོགས་ནས། འཛོལ་པའི་ལམ་དུ་།
འཕང་དང་དང་སྒྲིལ་གསར་མིང་པར། མིག་རྒྱ་དང་རྩལ་རྒྱ་
བཟུང་ཁྱིན། དཀར་པོ་དང་རྩྭ་ག་བཟུང་ལྟ་དུ་བསང་
ལས། ཁྱིད་པ་དང་རིག་པ་བཟུངས་ནི་ལམ་ལུང་མཐུད་མཐུད་དུ་
སྐྱོད་དགས།

གནམ་ལོ་གསར་པ་འཇིག་རྟེན་འདིའི་ངོ་རིམ་གསར་……

པ་ཞིག་ཡིན་མི་སྲིད་ལ། འཛོལ་བའི་ལམ་ལུང་གི་ཁྱེན་ལུང་དང་།
 ཀྱག་ཀྱག་རང་པ་ཞིན་དུ་ཡལ་ཏེ། བདེ་ཞིང་སྤྱུང་མ་ལ་.....
 ཡངས་ཤིང་རྒྱ་ཆེ་བའི་ལམ་ལུགས་ར་པ་ཞིག་ཨ་མོ་ནི་ན་ན་.....
 མཁའ་འཛོལ་ས་ནས་ང་ཚོའི་མཁུན་དུ་རང་པ་ཞིན་དུ་སྤང་།
 མི་སྲིད་པར། ལམ་གྱི་འབར་འབྱར་མུར་པ་ཞིན་འཕྲིན་.....
 དགོས་ལ། ཟབ་མོའི་རྩ་བོ་དང་མཐོན་བོའི་ལ་མོ། དྷག་.....
 མོའི་འབྲང་ལམ་དང་མཚན་མོའི་སྤྲུག་ཐུན་མུར་ཐུམ་པ་ཞིན་
 འཕྲིམ་དགོས། དེས་ན། ཡོ་གསར་བོ་མི་ཚོའི་ལམ་གྱི་.....
 འཕྲིམ་དང་ལ་ལུང་རང་ལ་ཚུམ་ལ། འབྲང་མེད་སྤོང་པ་མམ་.....
 མངོན་དུ་གྱུར་བའི་ཞོར་བྱུང་དགོས། འདྲོད་ཀྱང་འབྱུང་དེ་ག་.....
 པ་ཡིན་སྲིད།

གནམ་ལོགས་པ་ར་རྟེན་འབྲེལ་སྤྱི་གཏོག་པ་གནམ་...
 ལོགས་པ་ར་ར་གནམ་པ་ཡང་འཆད་ཆོག་མོད།
 གནམ་ལོགས་པ་ཨ་ལྷོ་མཐོང་ས་ནས་ལུང་བའི་དངོས་...
 ལུང་ལུ་བསམས་ནས། འབས་བུ་ཐམས་ཅད་སྤྱོད་པོའི་...
 གཞིང་གྱི་ངོ་མཚར་ཆེ་ལས་བཞིན་ཏུ་བསྐྱུགས་ཆེ། གསར་...
 ཏུ་རྒྱ་བའི་གནམ་པ་འདྲ་རྒྱ་བཞིན་མི་རྒྱུད་པ་དེ་ལྟར་...
 ལྷིད། འཕགས་རྟེན་འཆོད་པའི་ལམ་བུ་ཕྱི་མ་གཞི་བསམ་ཀྱག་...
 རྟེན་འབར་འབྱར་ཅན་ཞིག་ལྟར། དག་འའི་འབྲེལ་...
 ལ་འཆོག་ནས། འདི་མོའི་ལང་ལའི་སྤྲེལ་བའི་དཔེ་...
 བཞིན། དག་འའི་སྤྱི་གཏོག་ལྷོ་ལྷོ་བའི་འབྲེལ་འབྲེལ་གྱི་...
 རྒྱུད་ལྷོ་བས་ཤིག་མཐོང་ཆོད་མོའི་ལས་འཕྲུལ་རྟེན་ལྷིད།

གནམ་ལོ་གསར་པར་སྒྲིབ་འདུན་བྱུང་གིས་ལ།
 གནམ་ལོ་གསར་པར་སྒྲིབ་གིས་ལེགས་པར་བསྐྱབས་ནས་.....
 དགའ་གཏོང་ཡང་ཕྱེད་ཆོག་མོད། གནམ་ལོ་གསར་པར་.....

མར་མེད་ཀྱི་འབག་པ་ལམ་ར་པ་ཞིག་སྤྱོད་དགོས་མོ། མེས་
 ལེགས་པ་ལོ་རྟེན་འབྲེལ་བྱི་སྤྱིར་རུས་དང་འབད་འཐབ་ཀྱི་
 རྩ་ཆ་གསལ་བ་བསྟུང་བ་ལྟ་དེ་ཡོན་ཡིན། “ཆེ་སྟོན་ནི་བཤུ་
 རི་མཐོན་པོར་འཛེགས་པ་དང་མཚུངས་ཏེ། གོ་མ་བ་མེ་མེ་
 བརྟན་པོས་མ་དུན་དུ་སྟོན་མོ། གཞི་ནས་དག་འདུབ་ཀྱི་
 གནས་ལས་གྲོལ་མཐར་ལེགས་གྲུབ་ཀྱི་ཡ་མཐར་གསོན་
 རྒྱབ་སེམ་ཞེས་ཀྱི་སྟུག་ལུན་དང་ལེགས་གྲུབ་ཀྱི་འོད་ཟེང་
 བ་དང་དུང་མེགས་བསལ་ཀྱི་འགྲོ་ལམ་ཞིག་མེད་དུས། འབད་
 འཐབ་ཀྱི་འཁྱུགས་ལ་འགྲུར་བ་མེད་པར། བཅ་ལེས་ཁོང་
 དུ་ཡིད་ཐང་མ་ཆང་པར། འབྲེལ་མེད་གནས་དེར་ར་ནས་
 ཡར་ལ་ཡངས་ཏེ་ལྷ་འཇུག་འབད་འདུངས་མདུན་སྤྱོད་བྱས་
 ཕྱིན། རྣམ་ཞིག་ལེགས་གྲུབ་ཀྱི་འོད་ཟེང་དེས་བྱིད་ཀྱི་
 མདུན་ལམ་ཡངས་མོ་གསལ་བར་གྱུར་ཡིད།

གནམ་ལོ་གསར་པ་ནི་ཆོད་མེག་དང་ལུ་ཕྱོགས་གསར་པ་
 བ་ཞིག་ཡིན་ཆོག་སྟེ། ཆོད་མེག་དེ་ནས་འཕྱེལ་མ་གསར་པ་
 ཞིག་ལ་རྒྱུད་ལྷུང་ཕྱེད་ཆོག་ རྒྱུད་ལྷུང་པ་ག་ཡེ་བཟུང་
 འདྲ་བའི་དྲེད་ཀྱི་ཤིང་ས་རྒྱུད་ཅིག་མིན་ལ། རྒྱུད་ལྷུང་འགན་
 མེད་བཅོམ་མེད་ཀྱི་རྒྱུད་ཤིང་ཆེ་ལམ་ཞིག་དེ་བས་མ་ཡིན།
 གནམ་ལོ་གསར་པོར། མི་ཆེད་དུ་མ་ཚམས་གསར་པ་
 འདི་ནས་མ་འོངས་འཆོ་བར་རྒྱུད་ལྷུང་ཕྱེད་ཆོག་ཅིང་། འཆོ་
 བ་གསར་པ་ཡེ་ལམ་ཁུ་བ་བྲག་ཤིས་ལ་གཡང་ཡང་རྒྱུན་ཆོག་
 གནམ་ལོ་གསར་པོར། གནམ་ལོ་གསར་པ་འདི་དེ་ནས་མུ་དུ་
 གསར་པ་ཞིག་དང་རྒྱེད་རྒྱེད་ལོ་གསར་པ་འདི་དེ་ནས་མུ་དུ་
 རྒྱུད་ཕྱེད་དགོས་ལ། འབད་པ་དང་བཅོམ་པ་འདི་དེ་དང་ནས་
 འབས་པ་གསར་པ་དེ་བཅོམ་ལེན་ཕྱེད་དགོས།

༡། །ཁ་བའི་འདབ་མའི་ཁྲོད་ཀྱི་སེམས་ལྟུ།

ནག་ཤོད་ད་རྩི་འཆེར་ལ།

ལྷ་ལྷ་དུ་འབབ་བཞིན་པ་འདྲི་ནི་
 རྩིན་དཀར་གྱི་འདབ་མ་རེད། འདབ་མ་
 ཡོད་ཚད་ལ་གྲམ་རྒྱ་དང་འབྲེལ་བའི་
 མིང་གི་མ་སྙུང་རེ་རེ་མཆོས་ནང་།
 མཐམ་ཅད་གཅིག་དུ་དབབ་པ་ནི་མཐོ་
 སྒང་གི་ཁ་བའི་འདབ་མ་རེད། མཐོན་པོ་
 སྒང་ན་གནས་པའི་མཐོ་སྒང་གི་ཁ་བའི་
 འདབ་མ་རེད། ཁ་བ་ནི་གནད་ལྡན་འགྲི་
 རས་ལྷག་བསམ་གྱི་མཆོན་ཕྱིད་དུ་
 འཛིན་པས། ལྷག་བསམ་ནི་ཉམ་ཡང་ཨ་
 མ་དང་བྲལ་དུ་མེད་པའི་ཨ་མའི་སྙུང་མེད་
 གྱུ་རེ་རེ་མདངས་མཆོན་པར་ཕྱིད་པའི་
 གྲམ་ན་ཆོག་མཆིག་ཅིག་དང་མཚུངས། དེ་ནས་
 བཟུང་ཨ་མ་དང་ཁ་བ་མཉམ་དུ་འཆར་
 ཞིང་། ཨ་མ་དང་ཁ་བ་མཉམ་དུ་རྒྱས། ཁ་
 བ་ཡོད་ན་ཨ་མ་ཡོད་ཅིང་། ཨ་མ་ཡོད་ན་
 ཁ་བ་ལྷར་དཀར་བའི་ཨ་མའི་དབུ་ཡི་སྒྲི་
 ར་རེ་རེ་རེ་བྱམས་བཅུས་ཁེངས།
 དེ་རིང་དང་རང་སྐུ་ལྷ་ཡོད་ལ། བ་
 ལྷ་ལྷ་དུ་ཡང་ཁ་བ་འབབ་བཞིན་མཆོས།
 མ་གཞིངས་ཁ་བ་འབབ་པ་མཐོང་བ་ནི་
 ཐངས་དང་པོ་ཞིག་མིན་ཅུང་། དེ་རིང་
 འབབ་བཞིན་པའི་ཁ་བ་འདྲིས་ང་ལ་
 སེམས་ཆོར་དུ་མ་ཞིག་བསྐྱངས། འདྲི་ནས་
 འབབ་བཞིན་པའི་ཁ་བའི་འདབ་མ་རེ་རེ་
 འདྲི་ཡང་དགྲུང་གི་རྩ་བ་དུན་དབང་པོ་
 དང་འདྲ་བར་གཤོད་མའི་དུས་ནས་མཐོ་
 སྒང་གི་ས་འཛིན་ཆེན་པོ་དེ་དབུ་ཡི་མཉམ་ལ་
 བཟུང་དུ་བསྐྱབས་པའི་ཁ་བ་དེ་རིང་ཡིན་
 བ་ཅུང་། རྩན་ནས་རྒྱང་དུ་འཕྲུལ་པ་ནི་ཁ་བ་
 རེད་འདྲུག་ལ། ཉེ་ནས་ཉེས་རྒྱུང་
 བཞིན་པ་ནི་ཁ་བ་རེད། སྒྲི་བུར་དུ་ཁ་བའི་
 འདབ་མ་ཞིག་དེ་དབུ་ལ་འདྲེལ་བའི་སྐུ་
 ལྷངས་པས། དེ་ནི་བརྒྱ་དུག་ཡང་ཆོས་
 བརྒྱན་པའི་འཛིན་ཆོག་གི་ཕུ་མོ་ཞིག་གིས་
 འཇམ་མཉེན་གྱི་པོ་ཞིག་བྱས་པ་དང་ཅིས་
 མི་མཚུངས། དེ་པས་ཁ་བའི་འདབ་མ་རེ་
 རེ་ས་ལ་ལྷང་བའི་རྩ་བ་པོ་རྩ་རྩ་ལྷ་གིས་
 བྱས་པའི་གར་མཁན་མས་ལས་ཀྱི་སྒྲུངས་
 ལྷག་སྙུང་ཆོག་ས་འཇམ་ནས་མཐོ་སྒང་དང་
 མཐོ་སྒང་གི་མི་རྩམས་ལ་མཉམ་གྱི་དགའ་
 རྩིན་གྱི་རྩིན་ཤིག་གཤོམ་པ་དང་ཀུན་ནས་
 མཚུངས།
 ཁ་བའི་སྤྱིང་དུ་གྲོམ་པ་མཉུན་ནས་
 མཉུན་དུ་གྲོམ་ནས་འཕྲོ་དུས། ཁ་བ་ལས་

རྩན་བའི་མིག་མིག་གི་སྒྲུང་བྱངས་སྙུང་
 ཞིག་གིས་བྱས་དུས་ཀྱི་འདས་དོན་དུ་མ་
 དའི་སེམས་ཀྱི་ཡོལ་བའི་དོས་སུ་སྐུ་ལེར་
 འཆར། སྐྱ་རྒྱ་དུས་སུ་ཁ་བའི་སྤྱིང་དུ་
 མི་རྟོག་དང་མི་རྟོག་གི་སྟོགས་སུ་གཤིག་
 རྒྱང་བསྐྱར་ནས་འཕྲུལ་བཞིན་པའི་བྱི་མ་
 ལའ་བྱིས། ད་དུང་ཡང་དང་ཆོས་ཁ་བའི་
 དུས་སུ་དབྱངས་གསལ་གྱི་གྲུགས་རིས་
 བྱིས་རྩེས་གཅིག་གིས་གཅིག་ལ་བསྟོད་པ་
 ཡང་ཡང་བྱས་པའི་སྒྲུང་བརྒྱན་དུ་མ་ཡིད་
 ལ་ཡང་ཡང་འཆར་ཡོད། དཀ་ཁ་བའི་
 དུག་སྒྲི་རང་ལ་མཆོན་ན་སྙུང་ཞིང་
 འཛེབས་པའི་སྙུང་དག་ཅིག་དང་མཚུངས།
 དེ་ནི་རང་བཞིན་སྙུང་གིས་བྱབ་པའི་རང་
 རྒྱང་གི་སྙུང་དག་ཅིག་རེད། ཆུ་ཆོད་
 འགའ་ཤས་རྩེས་ལ། རྩ་བ་དུན་དབང་པོ་
 རིམ་བཞིན་རྩིན་ལྷང་གི་བང་རིམ་ནས་
 འཇུག་འབྲེལ་ལེར་མཐོ་སྒང་དང་མཐོ་སྒང་
 གི་ཁ་བའི་སྤྱིང་དུ་འཕྲོ་དུས། དཀར་ལམ་
 ལམ་གྱི་འོད་ཟེར་གྱིས་བདག་ལ་དངུལ་
 དཀར་གྱི་འཛིག་རྟོན་ཞིག་དུ་སྤེལ་པ་སྟེ་
 བུའི་ཆོར་སྒྲུང་སྒྲིན། བོད་གྱི་གྲམ་དཔེར་
 “གངས་བཞུའི་ཉི་མ་མེ་ལས་དོ” ཞེས་པ་
 ཅིས་མི་བདེན། ཉེ་མའི་གཤིས་བྱིན་ཁ་བའི་
 འདབ་མ་རེ་རེ་རེ་འཕྲོ་དུས་ལས་སེམས་
 གཉིས་གྱི་དོ་སྤྱིང་གིས་ཁེངས།
 ཁ་བ་ནི་དེ་བས་ཀྱང་རེ་སྟོས་ཤིག་
 རེད། སྐྱ་རྒྱ་བྱས་པའི་སེམས་ཁམས་སུ་
 ཁ་བ་ནི་ནས་ཡང་གཡང་དག་པ་ཞིག་ཡིན་
 པས། རྩམས་དང་རྩམས་སུ་ཁ་བ་དཀར་
 པོ་གས་སུ་བསྐྱབས་འདོད་ཅིང་། མཆོམས་
 དང་མཆོམས་སུ་ཁ་བའི་འདབ་མ་རེ་རེ་
 ཟས་སུ་བྱ་འདོད། འོན་ཀྱང་ཆོས་དགའ་
 ཤོས་ཀྱི་བྱ་བ་ནི་སྤྱིང་བཞིན་སྤྱིང་མེད་ཀྱི་ཁ་
 བའི་སྤྱིང་དུ་སྤྱིང་མེད་པའི་འཇུག་མདངས་

ཅི་ལྟར་དཔལ་ཁྱིམ་རྒྱ་ཡང་མེ་ཉོག་རྟེན།
 མཁོ་ལྟར་མཁོ་ལ་དེད་ཀྱང་ཐང་ཏུ་བབས།
 ལྷོ་ཆོས་ལང་ཡང་འཁྲིགས་པའི་བར་ཆོལ་མ་སྟ།
 ཁབ་ཡང་ཅི་སྐད་ཏུ་མ་རྒྱུད་མཁོ།

৳৮৩৭০

ସୁଦୃଢ଼ା

འཕྲིན་ལ།

འཇུ་བཀྲ་ཤིས་རྒྱལ་

གང་རྒྱུང་དང་མའི་ཤུར་ལྷན་དྲུག་གཅིག་།
 གང་ས་དཀར་ཤེལ་གྱི་རྒྱུན་དེ་མེམ་མ་སྤུ་འབྱེལ་།
 གཙང་རྩུ་དྲུག་གིས་གྲུ་མས་པའི་སྤར་དོགས་སྤུ་།
 དག་འཁྱུ་དབྱངས་ལ་འཕྱག་པའི་མྱོ་ཞིག་འཁྲུངས་།

ཁ་ལྷན་ཉི་མ་མེར་པོ་འཇུག་པའི་མོད།
 འདབ་ཆགས་བྱ་བྱེད་དག་གིས་གསུང་དབྱངས་སྒྲིག
 རྩམ་པར་ཆེད་མོར་གཡེང་བའི་བྱིས་པའི་ཆོགས།
 གང་ལྷག་ངར་མའི་འཛིངས་སྤྱ་བཞད་སྒྲ་འཛོར།

གངས་ལྷ་ལོ་ཏོག་ལྷག་པར་བཞད་པ་ཡང་། །
 སྤྱིད་ཀྱི་འཛུལ་མདངས་རྣམ་པར་འབྱེལ་བ་བཞིན། །
 གངས་དཀར་ལྷན་པོ་ལྷན་ནེར་འབྱེད་བ་ན། །
 རྒྱུད་གིས་གཡོ་བ་ལ་བའི་འདབ་ཕྲན་ཅན། །

